

Magrets de canard à la mode japonaise

Il y a quelques semaines je vous avais dévoilé comment réussir à coup sur la cuisson de vos magrets de canard à l'aide d'un mode de cuisson auquel vous n'auriez peut-être pas pensé (**Comment réussir parfaitement la cuisson des magrets de canard**). Aujourd'hui je vous propose une recette complète à base de ces fameux magrets. N'oubliez pas de les préparer la veille pour leur permettre de bien s'imprégner de la marinade.



Magrets de canard à la mode japonaise

Ingrédients: pour 4 personnes

- deux magrets de canard préparés la veille en suivant la recette : **Comment réussir parfaitement la cuisson des magrets de canard**
- un paquet de ciboulette thaïe ou de la ciboulette classique
- 90 g de nouilles japonaises crues. Vous pouvez parfois trouver des nouilles déjà cuites dans les magasins asiatiques ou épiceries japonaises (type somen ou soba par exemple)
- 8 shitakés (champignons japonais); vous les trouver dans les magasins asiatiques ou épiceries japonaises soit frais, soit déshydratés

- Huile de sésame

Préparation :

- Sortez les magrets que vous avez cuisinés la veille et prélevez la moitié de la marinade. Réchauffez les magrets au four à 60° dans le restant de la marinade. Je vous conseille également de préchauffer les assiettes à la même température: cela permettra de garder les aliments au chaud en attendant de servir.
- Versez la marinade que vous venez de prélever dans une casserole et faites la réduire de moitié. Réservez.



Faire réduire la moitié de la marinade

Pendant le temps de la réduction préparez la garniture.

- Réhydratez dans de l'eau chaude les shitakés si vous les avez achetés déshydratés.



Réhydratez les shitakés

- Puis coupez les shitakés en lamelles.



Coupez les shitakés en lamelles

- Ciselez la ciboulette thaïe. Elle présente souvent des petites sommités fleuries: réservez les pour faire un joli dressage.



Coupez la ciboulette thaïe

- Faites revenir les shitakés avec un peu de beurre et ajoutez en fin de cuisson la ciboulette ciselée.



Faire revenir les shitakes
avec la ciboulette

- Faites cuire les nouilles selon les indications ou réchauffez-les si vous les avez achetées déjà cuites. Ajoutez-y une petite cuillerée à café d'huile de sésame.



Cuire et égouttez les pâtes
japonaises



Ajoutez un peu d'huile de sésame

- Ajoutez les nouilles à la poêlée de champignons.



Ajoutez les pâtes japonaises cuites

- Sortez les magrets du four et tranchez-les juste avant

de servir.



Tranchez le magret réchauffé juste au moment de servir...

Dressage :

- Disposez une cuillerée du mélange pâtes shitakés dans l'assiette chaude.



Disposez une cuillerée du mélange pâtes shitakés dans l'assiette

- Puis disposez les tranches de magret et nappez de la marinade réduite et réchauffée. Pour finir disposez les petites sommités fleuries de la ciboulette thaïe. C'est prêt!



Puis disposez les tranches de magrets et nappez de marinade réchauffée



Magrets de canard à la mode japonaise

Comment réussir parfaitement la cuisson des magrets de canard

La cuisson du magret de canard est toujours un peu délicate: trop saignant, trop cuit, il est difficile de maîtriser sa cuisson. Je vous propose là une façon de le cuire originale (poêlé rapidement et cuit vapeur en marinade) qui vous permettra d'avoir toujours un magret parfaitement cuit et surtout qui restera tendre. Je tiens cette recette d'un cuisinier japonais d'où la marinade à base de saké et de soja. Mais vous pouvez tout à fait varier avec une marinade différente (mais sans huile!) par exemple fond de volaille, vin blanc, champagne, jus d'agrumes...

De plus vous pouvez préparer ces magrets la veille et les servir froids dans une salade ou chauds en les ramenant à température environ 15 mn dans un four à 55°.



Cuisson parfaite des magrets de canard

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- deux magrets de canards
- 300 ml de saké
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- deux cuillerées à soupe de mirin (en épicerie asiatique)



Ingrédients

Matériel :

- un appareil de cuisson vapeur (appareil électrique, four vapeur, Thermomix, etc)
- des piques en bois pour longues brochettes

Préparation :

- Incisez le gras du canard à l'aide d'un couteau de manière régulière et assez serrée.



Incisez le gras du canard à l'aide d'un couteau de manière régulière

- Faites revenir les magrets côtés gras dans une poêle chaude. Le gras doit devenir bien doré.



Faites revenir les magrets côtés gras dans une poêle chaude

- Retournez les magrets et poursuivez la cuisson une ou deux minutes.



Cuisson parfaite des magrets
de canard

- Plongez alors immédiatement les magrets dans de l'eau bien chaude. Cela permet d'ôter la graisse de cuisson qui entoure le magret. Retirez les magrets et égouttez les.



Plongez immédiatement les
magrets dans de l'eau bien
chaude

- Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un plat et plongez le magret dedans. Les dimensions de mon appareil de cuisson vapeur ne me permet de cuire qu'un magret à la fois donc je cuis un magret après l'autre... Mais si vous avez un appareil à plusieurs étages , mettez un magret par étage. Vous devez poser le canard côté peau (le gras vers le haut) dans la marinade et recouvrir le tout au contact avec un film alimentaire

(de manière à ce que la vapeur ne se redépose pas sur la viande et dilue la marinade).



Disposez le magret dans la marinade et recouvrez de film alimentaire

- J'utilise un Thermomix (petit appareil magique...) pour la cuisson vapeur mais n'importe quel autre méthode vapeur (four vapeur, appareil à plusieurs étages vapeur) marche tout aussi bien. Cuire 13 à 15 mn pour une cuisson bien cuite, 10 à 12 mn pour une cuisson rosée. Je vous conseille de faire un test avec votre appareil car cela dépend de la rapidité de montée en température. Personnellement je dépose la viande quand la vapeur commence à se produire pour éviter cet inconvénient et être sure que la cuisson démarre quand il y a vraiment de la vapeur!

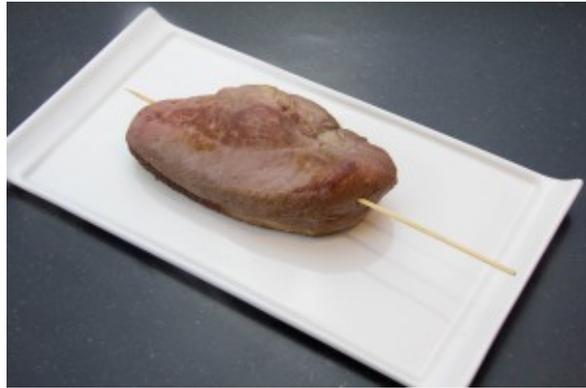


Cuire vapeur



Cuire vapeur

- Ôtez le magret de la marinade de cuisson et réservez cette dernière au frais. Enfoncez la pique en bois deux ou trois fois sur toute la longueur du magret.



Enfoncez la pique en bois deux ou trois fois sur toute la longueur du magret.

- Pour finir piquez le magret sur un petit côté et suspendez le au dessus d'un récipient pendant environ 15 mn. Il va ainsi se vider de son sang résiduel.



Puis suspendez le au dessus d'un récipient

- Quand la marinade est redescendue en température, filtrez la au travers d'un linge pour en ôter la graisse (par exemple du papier absorbant type Sopalin placé dans une écumoire).



Filtrez la marinade de cuisson au travers d'un linge

- Puis redispsez les magrets dans la marinade. Réservez au frais 2 à 3 heures. Vous pouvez préparer ces magrets la veille et les servir froids dans une salade ou chauds en les ramenant à température environ 15 mn dans un four à 55°.



Faire mariner les magrets minimum 2 à 3 h au frais.

- Tranchez-les juste au moment de servir...Chauds ou froids ils seront toujours tendres et délicatement parfumés suivant la marinade que vous aurez choisie. Un vrai bonheur. Je vous proposerais bientôt des « Magrets de canard à la mode japonaise » dérivés de ce mode de cuisson.



Tranchez-les juste au moment de servir...